

Джозеф Хорриган (Joseph Horrigan)

# ТРЕНИРОВКИ И ТРАВМЫ ПЛЕЧ

**М**не часто приходится слышать вопросы касательно связанных с тренировками болей в плечах. Все, кто их задает, испытывают боль в заднем отделе плеча, обычно считая причиной жимы лежа. И эта боль потом часто начинает возникать во время упражнений для груди и плеч.

Когда мои пациенты показывают на задний отдел плеча, они обычно спрашивают: «Почему здесь болит? Что не так с моим плечом?» Существует несколько возможных причин возникновения

подобной боли в плече. Первая причина – это разрыв хрящевого кольца вокруг суставной сумки плечевого пояса. Это кольцо называется лабрумом, и его разрыв, называемый SLAP разрывом, является самым распространенным разрывом в результате тренировок. Непосредственный разрыв возникает в верхней части кольца спереди и/или сзади.

SLAP разрыв может вызвать появление безболезненных щелчков в плече, глубокую боль во время выполнения жимов лежа, разведений рук, жимов на



Модель: Лука Пеннацато (Luca Pennacato)/Невье (Nevex)

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR  
DEVELOPMENT

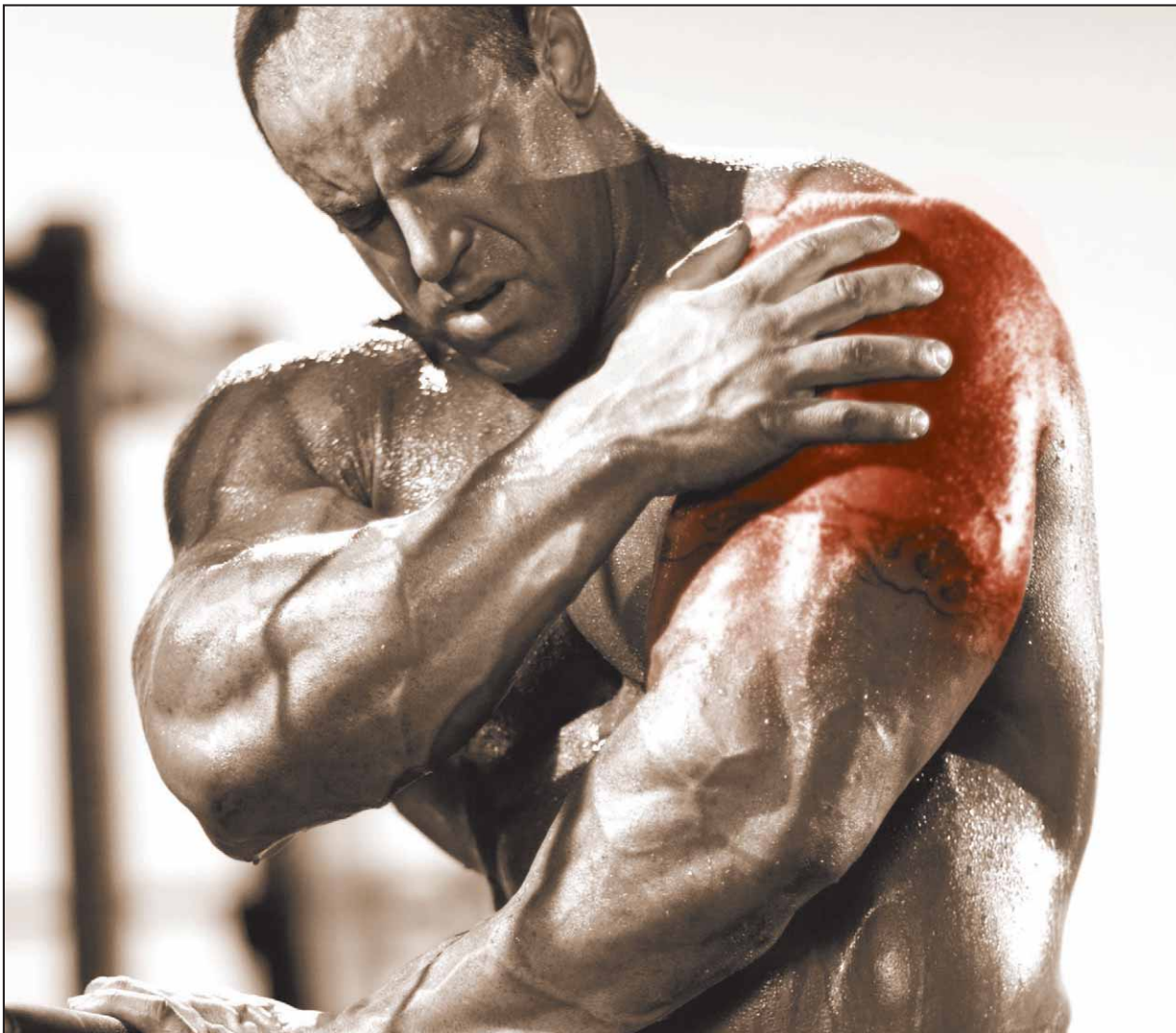


**ДМИТРИЙ ЯШАНЬКИН** представляет конкурс  
**Мистер MD!**

Главный приз: **300000** руб

Подробности: [muscular.ru](http://muscular.ru)

[musculardevelopment.ru](http://musculardevelopment.ru), [sportservice.ru](http://sportservice.ru), опт: (499) 968-6240



Модель: Тодд Джевелл (Todd Jewell)/Невье (Nevue)

наклонной скамье и сведений рук стоя в кроссовере. Жимы лежа или другие подобные отжимания вдавливают плечо в его суставную ямку. Это обостряет разрыв лабрума и вызывает боль. Большинство людей могут восстановить плечо до удовлетворительного состояния укреплением мышц суставной сумки плечевого пояса. Но небольшому проценту подобных пациентов, которым не удастся улучшить состояние плеча, приходится проводить артроскопическую операцию.

Вторая причина возникновения боли в плече – это утомление и воспаление группы мышц суставной сумки плечевого пояса, четырех маленьких мышц которые надежно держат плечо в суставной ямке. Если мышцы суставной сумки плечевого пояса слабеют, получают травму, растяжение или утомляются, то плечо лежит в суставной ямке уже не так надежно. Боль в результате травмы суставной сумки плечевого пояса может возникать в переднем, боковом и заднем отделе плеча. Если имеется SLAP разрыв, то человек со слабыми или травмированными мышцами суставной сумки плечевого пояса может ощущать более тяжелые симптомы, поскольку плечо будет болтаться в суставной ямке.

Бывают случаи, когда боль в заднем отделе плеча появляется в результате защемления. Такое защемление называется подакромиальным, то есть защемление возникает под верхней стенкой плечевого сустава, а защемляемыми структурами являются суставная сумка плечевого пояса, бицепс и мешочек с жидкостью, называемый подакромиальной бурсой. Эти структуры защемляются в результате упражнений, которые я упоминал уже много раз: тяги к подбородку, подъемы рук в стороны с гантелями, передняя часть которых находится ниже задней, и подъемы рук вперед с максимальной амплитудой. Во время выполнения этих упражнений костное образование возле суставной головки плеча ударяется о верхнюю стенку сустава и защемляет сухожилия.

Между тем, не нужно ставить диагноз самостоятельно. Если боль в задней области плеча мучает вас длительное время, не дает вам тренироваться так, как вы хотите, то следует обратиться к сертифицированному хиропрактику или хирургу-ортопеду спортивной медицины для обследования. Также попробуйте различные упражнения для мышц суставной сумки плечевого пояса, используя легкие веса. А вот эластичные ленты для укрепления плеча использовать не стоит. **IM**

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**MD GUARANA**

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

**MD LIQUID FAT BURNER**

– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

**MD L-CARNITINE**

– изотонический напиток с L-Карнитином

**MD ISOTONIC**

– изотонический напиток



**ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

розничные заказы: (499) 968-6244  
оптовые продажи: (499) 968-6240

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)